ULTIMATIVER GUIDE FÜR

Vegane Snackplatten

waf.foodies

MIT CHECKLISTEN FÜR 90+ VEGANE ZUTATENIDEEN | TIPPS FÜR EILIGE | HERZHAFTE, SÜSSE, SAISONALE SOWIE BUDGETFREUNDLICHE IDEEN | INSPO & REZEPTE

“Work hard
Snack often”

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

Willkommen!

Schön, dass Du hier bist. Wir sind Paul und Kathleen von waf.foodies und lieben süße und herzhafte Veggie-Snacks.

waf.foodies

ABOUT

waf.foodies steht für vegane und vegetarische Küche. Unsere Rezepte sind oft unkompliziert und benötigen in der Regel nur wenige Zutaten. Wir finden: Veggie-Küche kann so einfach und lecker sein!

In unserem ultimativen Guide für vegane Snackplatten stellen wir dir unsere bewährten Tricks und Tipps rund um die Themen Fingerfood und Snacks vor. Mit unseren hilfreichen Checklisten für vegane Zutatenideen, dem Cheat Sheet sowie den zahlreichen Inspirationen und Rezepten bist du bestens gewappnet. Und kannst so ganz easy deine eigene vegane Snackplatte anrichten und servieren.

Wir wünschen dir leckere Ergebnisse sowie eine schöne Zeit mit lieben Menschen beim Verspeisen eurer Snackplatte. Übrigens: Dieser Guide ist auch in gedruckter Form als hochwertiges Magazin erhältlich. Mehr Infos dazu findest du auf Seite 55.

Viel Freude mit unserem Guide!

Kathleen und Paul von waf.foodies

Inhalt

DIE PERFEKTE SERVIERPLATTE

Welche Platte eignet sich am besten? Wir zeigen es dir.

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Über 90 Zutatenideen für deine perfekte vegane Snackplatte + weitere hilfreiche Checklisten

INHALTSVERZEICHNIS

03 WILLKOMMEN!

Wir von waf.foodies sagen: "Hallo, schön, dass du da bist!"

05 ANLASS & PORTIONSGRÖSSEN

Finde heraus, für welchen Anlass sich Snackplatten eignen und wie du Portionsgrößen berechnest.

08 SCHRITT FÜR SCHRITT

ULTIMATIVE ANLEITUNG SOWIE TIPPS UND IDEEN FÜR EINE SNACKPLATTE

14 SERVIERPLATTE, SCHALE & CO.

Hier findest du Tipps und Ideen für die optimale Servierplatte, Schälchen, Besteck und mehr.

19 SNACKPLATTEN FÜR EILIGE

Tipps und Tricks für Eilige mit wenig Zeit.

20 SNACKPLATTEN FÜR EIN GERINGES BUDGET

Hilfreiche Empfehlungen und Ideen für den kleinen Geldbeutel.

22 INSPO

Zahlreiche bebilderte Ideen und Inspirationen für vegane Snackplatten zu verschiedenen Anlässen und Mottos.

27 FINGERFOOD REZEPTE

Köstliche vegane Rezepte für Snacks, Fingerfood und eine leckere Snackplatte in XL.

47 CHEAT SHEET

Alles im Blick: Hier findest du einen Spickzettel mit allen wichtigen Schritten, um deine perfekte Snackplatte anzurichten und zu servieren.

48 TIPPS UND TRICKS

Ausgewählte Tipps und Tricks, die dir das Anrichten einer Snackplatte erleichtern.

Motto & Kalkulation

ANLÄSSE
MENGEN
PORTIONEN

Snackplatten für jeden Anlass

Snackplatten eignen sich für fast jeden Anlass, bei dem Fingerfood und kleine Snacks erwünscht sind. Hier findest du ausgewählte Beispiele, die sich für das Servieren einer Snackplatte eignen. Gerade auf Festen mit lieben Menschen verbindet man oft Gespräche mit gutem Essen. Eine Snackplatte ist hier eine gute Wahl, da sich jeder selbst bedienen kann und der/die Gastgeber:in nicht ständig in der Küche stehen muss, sondern bei seinen/ihren Gästen sein kann.

Persönliche Feste und Feiern

Taufe, (runder) Geburtstag, Jahrestag, Babyparty/ Pullerparty/ Pinkelparty, Hochzeitstag, Familienfeier, Einschulung, Verlobung, Jugendweihe, Kindergeburtstag, Familientreffen, Hochzeit, Kommunion.

Saisonale Feste

Ostern, Fasching/Karneval, Sommerfest, Erntedank, Halloween, Weihnachten, Advent, Silvester/ Neujahr.

Feiertage

Muttertag, Vatertag, Kindertag, Oma und Opa Tag, Valentinstag, Pfingsten.

Sonstige Feiern, Feste und Partys

Einstand, bestandene Prüfung, Grillabend, Gartenparty, Fußballspiel, Vereinsfeier, Date, Junggesellenabschied, Picknick, Filmabend, gemütlicher Fernsehabend, Lunch, Frühstück, Abendessen, Brunch, Abschied, Umzug, Büfett, Raclette-Abend, Fondue-Abend, Einweihung, Treffen mit Freunden.

Menge und Portionen kalkurieren

Wie kalkuliert man eigentlich die Speisenmenge für eine Snackplatte? Und wieviele Portionen werden jeweils benötigt? Um diese Fragen zu beantworten, solltest du dich zunächst fragen, ob deine Snackplatte wirklich nur einen Snack darstellt, als Beilage gilt oder als ganze Hauptmahlzeit zu verstehen ist. Zudem solltest du über-legen, ob du eine Snackplatte servierst, die sich weitgehend aufbraucht oder ob du eine Platte anbietest, die bis zum Schluss immer wieder aufgefüllt werden muss.

Bei der Berechnung der Menge kannst du ähnlich vorgehen, wie bei einem Büfett: In der Regel geht man davon aus, dass eine erwachsene Person etwa 700 g und ein Kind etwa 400 g Lebensmittel benötigt, sofern ausschließlich eine oder mehrere Snack-platten als Speise serviert werden. Bitte bedenke, dass die hier genannten Mengen-angaben lediglich Richtwerte sind.

Richtwerte und Beispiele für 1 erwachsene Person

- 150-200 g warme Speisen (z.B. Ofenkartoffeln, vegane Nuggets oder ähnliches)
- 100 g Beilagen (z.B. Obst, Gemüse, Chips, Cracker, Bohnen, Nudelsalat oder ähnliches)
- 40 g Antipasti
- 50 g auf Wunsch: veganer Käse oder vegane Wurst/ Fleischersatz (z.B. Käsewürfel, Tofubällchen, Gemüsebratlinge oder ähnliches)
- 50 g bunte Salate
- 50 g (Feinkost)Salate (z.B. veganer Eiersalat)
- 70 g Brot und Brötchen
- 15-25 g Butter, Margarine oder Aufstrich
- 80-150 g Dessert, Kuchen
- 70 ml Dressing, Saucen oder Dips (z.B. Hummus)

Hinweise

Bei unserem Beispiel kommst du auf über 700 g, sodass du eine Art Reserve hast. Bitte beachte, dass bei unserer Berechnung die Snackplatte als Hauptmahlzeit zu verstehen ist. Und z.B. über den ganzen Abend, ähnlich wie bei einem Büfett, verfügbar ist. Natürlich kannst du die hier genannte Lebensmittel er-setzen, weglassen oder vermehren. Auch kannst du nur eine kalte Platte anbieten und auf warme Snacks verzichten. Beachte, dass in unserer Kalkulation Getränke nicht berücksichtigt wurden.

Tipp

Auf unserem Blog findest du viele Rezepte und Ideen für süße, herzhafte, warme und kalte Snackplatten. Du kannst die Mengenangaben auch von dort als Richt-werte übernehmen oder schaust hier im Guide auf den Seiten 23 bis 26 vorbei für noch mehr Inspiration.

Anleitung

PLANUNG
EINKAUF
ZUBEREITUNG
ANRICHTEN
EXTRA: VEGANER KÄSE UND FLEISCHERSATZ

Schritt 1

Planung und Einkauf

Plane abwechslungsreiche Zutaten und Speisen ein. Beispielsweise: salzig, süß, herzhaft, farbenfroh, achte auf die Textur und Frische. Überlege dir auch, welche Dips, Aufstriche und Saucen du zu deinen Snacks anbieten möchtest.

Ein Einkaufszettel oder eine Liste sind unerlässlich bei der Planung und deinem Einkauf. Beachte dabei die Personenanzahl, den Anlass sowie Vorlieben und mögliche Allergien deiner Gäste.

Kaufe die Zutaten für deine Snackplatte gewissenhaft ein. D.h., denke darüber nach, was deine Gäste gern als Fingerfood essen möchten.

Ebenso kannst du eine Snackplatte zu einem Thema erstellen, z.B. Fingerfood für den Sommer, eine süße Snackplatte mit Weihnachts-gebäck, eine rustikale Snackplatte die aus süßen und salzigen Snacks bestehen oder ein Motto wählen.

Tipps

- Frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch), essbare Blüten, witzige Details (z.B. eine herzförmige Erdbeere) oder ungiftige Blumen und Blätter lassen deine Snackplatte besonders glänzen, lebendig und farbenfroh wirken.
- Mach dir Gedanken darüber, wieviele Zutaten du benötigst und ob die Snackplatte ggf. auch wieder aufgefüllt werden muss.
- Nach Saison einkaufen: Das ist oft günstiger, gesünder und nachhaltiger.
- Auf unserem Blog **we-are-forever.com** und in diesem Guide findest du eine kostenlose Checkliste mit Lebensmittelideen für eine vegane Snackplatte. Sowie Tipps für die Berechnung der Portionsgrößen, weitere Checklisten und viele vegane Rezepte und Ideen.

Schritt 2

Servierplatte, Besteck, Schälchen und Co.

Überlege dir, worauf du deine Zutaten anrichten möchtest. Als Snackplatte eignen sich u.a. sehr gut: eine Servierplatte, ein großer Teller, eine Schieferplatte, ein Holzbrett oder ein Tablett.

Achte unbedingt darauf, dass die verwendete Servierplatte für (offene) Lebensmittel geeignet ist. Wenn du ein Holzbrett vor Feuchtigkeit schützen möchtest, kannst du zwischen Holz und Lebensmittel beispielsweise eine Schicht Backpapier legen.

Du kannst auch feuchte Lebensmittel auf kleine flache Teller (z.B. Untertassen, Glasschalen oder Dessertteller) in Schalen oder in kleinere Gläser (z.B. Schnapsgläser) füllen und so auf deiner Snackplatte anrichten.

Für Saucen, Dips und Aufstriche eignen sich kleine Schälchen oder so genannte Amuse Gueule Löffel (meist größere Löffel aus Porzellan oder Edelstahl, die von allein stehen können).

Auch essbare Schälchen, formschöne Löffel, Buttermesser, Gäbelchen mit Verzierungen, Käsemesser, Kellen, Spieße aus Metall oder Holz eignen sich ebenfalls für eine Snackplatte.

Tipps

- Mach dir im Vorfeld Gedanken darüber, wie die Snacks von der Snackplatte gegessen werden sollen. Kann jeder mit den Händen zugreifen oder sind dir Spieße, kleine Gabeln und Co. lieber?
- Im Kapitel Tischware (ab Seite 14) findest du weitere zahlreiche Tipps rund um die Themen Geschirr, Servierplatten und Besteck.
- In diesem Guide findest du übrigens auf Seite 44 eine Checkliste für die passende Tischware.

Schritt 3

Zubereitung und Vorbereitung der Zutaten

Je nachdem welche Zutaten du gewählt hast, empfiehlt es sich, alles so weit zuzubereiten und vorzubereiten, sodass du im nächsten Schritt mit dem Anrichten der Snackplatte fortfahren kannst. Das bedeutet, dass dein gewähltes Obst und Gemüse gesäubert, ggf. zurechtgeschnitten und getrocknet sein sollte.

Bereite Dips, Saucen und andere von dir gewählte Snacks zu und kühle sie nach Bedarf schon einmal im Kühlschrank.

Tipps

- Empfindliche Lebensmittel, die z.B. schnell austrocknen (z.B. Brot), sich verfärben (z.B. Avocado) oder nur kurz genießbar sind, sollten erst kurz vor dem Servieren zubereitet und auf der Snackplatte angerichtet werden.
- Du findest in diesem Guide zahlreiche vegane Rezepte (ab Seite 27) und Inspirationen (ab Seite 22) für leckeres Fingerfood und köstliche Snackplatten.
- Unsere Checklisten (ab Seite 36) können dir dabei helfen, die passenden Zutaten für deine perfekte Snackplatte zu finden und zu planen.

Schritt 4

Snackplatte anrichten

Größere und schwerere Zutaten oder „Hingucker“ sollten in der Regel als erstes arrangiert werden.

Wer sich unsicher ist oder nicht ständig die frischen Lebensmittel anfassen und hin und her schieben will, der kann beispielsweise einen Dummy (eine Attrappe) verwenden. Das können z.B. leere Schälchen, Gläser, kleine Kartons oder ähnliches sein. Leere Schälchen dienen somit als Platzhalter für Saucen, Dips und Co., die zunächst gekühlt werden müssen. Dadurch kannst du die Zutaten so oft verrücken, bis du mit dem Endergebnis zufrieden bist.

Snacks die generell gekühlt werden sollten oder leicht verderblich sind, richtet man lieber stets kurz vor dem Servieren an (siehe dazu auch die Hinweise aus Schritt 3).

Hat man keine Möglichkeit die Snackplatte zu kühlen, empfiehlt es sich, die Snacks die gekühlt werden sollten, lieber in kleinen Mengen anzurichten. Bei Bedarf kannst du diese einfach wieder auffüllen.

Für Saucen, Aufstriche oder ähnliches bietet es sich an, bereits einen kleinen Löffel oder eine Kelle bereit zu legen und/oder auf der Snackplatte zu integrieren.

Tipps

- Einzelne Früchte (z.B. Trauben), Kräuter und Co. kannst du beim Anrichten leicht aus der Hand fallen lassen, sodass sie sich natürlich auf der Snackplatte einfügen. Wer mag, kann seine Zutaten auch nach Farbe oder Form anrichten.
- Unser Cheat Sheet (Seite 47) zeigt dir noch einmal alle Schritte, die du für eine vegane Snackplatte benötigst, im Überblick.
- Viele Inspirationen für vegane Snackplatten zu jedem Anlass findest du auch auf unserem **waf.foodies-Blog** oder in diesem Guide ab Seite 22.

Extra

Veganer Käse und Fleischersatz

Viele verbinden mit einer Snackplatte die klassische Käseplatte, die mit verschiedenen Käsesorten, Dips und Trauben angerichtet wird. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an veganen Käsesorten (auch am Stück) in gut sortierten Supermärkten oder Online, sodass du als Veganer:in nicht zwingend auf Käse verzichten musst. Du kannst z.B. online nicht nur veganen Käse am Stück, sondern auch veganen Camembert oder Blauschimmelkäse auf Cashewbasis kaufen.

Als Fleischersatz eignen sich z.B. Tofu- oder Gemüsebällchen, Ersatzprodukte aus dem Supermarkt (z.B. vegane Nuggets und Hackbällchen), vegane Würstchen, Seitan, Tempeh, Erbsenprotein zum Anrrühren und ähnliches. Auch hier ist das Angebot im Supermarkt oder Online mittlerweile sehr vielseitig.

Darüber hinaus ist es für eine perfekte vegane Snackplatte nicht notwendig Käse und Fleisch zu ersetzen. Eine käse- und fleischfreie Snackplatte ist mindestens genauso lecker!

Tipp: Auf unserem Blog und in diesem Guide findest du zahlreiche Rezepte und originelle Ideen für verschiedene vegane Snackplatten, Fingerfood und Snacks. Probier unbedingt unsere veganen Tofubällchen (Seite 33) , die eignen sich perfekt für eine vegane Snackplatte.

Tischware

SERVIERPLATTEN
SCHALEN & GLÄSER
BESTECK

Servierplatten, Schälchen und Co.

Teil 1: Die perfekte Servierplatte

Hier findest du Ideen für Servierplatten, Schälchen, Besteck und alles was du für das Anrichten einer Snack-platten benötigst. Wichtig ist, dass du nicht alles neu kaufen musst. Sieh dich in deiner Wohnung um, dort wirst du bestimmt fündig.

Servierplatte: Klassische Servierplatten aus Porzellan (oval, rund, eckig) oder Schieferplatten (z.B. rund) eignen sich sehr gut zum Anrichten. Auch Kuchen- und Tortenplatten sind ideal für Fingerfood und Snacks.

Brett: Schöne Schneidebretter z.B. aus Holz können ebenso als Servierplatte verwendet werden. **Tipp:** Um das Holz zu schützen, empfiehlt es sich z.B. Back-papier unter feuchte Lebensmittel zu legen.

Teller: Größere Teller (rund, eckig, oval) können als Ersatz für Servierplatten dienen. Kleine Teller (z.B. Untertassen, Glasschalen oder Dessertteller) eignen sich u.a. gut für feste Dips oder Antipasti.

Tablett: Größere Tabletts aus Glas, Holz oder Kunststoff eignen sich ebenfalls als Servierplatte. Unbedingt darauf achten, dass das Material lebensmittelecht ist. Auch Bleche, Kartons, ein großes Stück Papierbogen (oder Packpapier) sind geeignete Untergründe für Fingerfood und Snacks.

Servierplatten, Schälchen und Co.

Teil 2: Schalen, Gläser und ähnliches

Schale & Schälchen: Kleine (essbare) Schalen, Schälchen aus Kunstoff, Steingut, Porzellan oder Glas in verschiedenen Größen sind u.a. perfekt für Dips, Saucen, Aufstriche, Antipasti, Knabbergebäck oder ähnliches.

Gläser: Kleine, kurze Gläser, Einmachgläser, leere und gereinigte Marmeladengläser sowie Schnapsgläser aus Glas oder Kunststoff eignen sich z.B. für Aufstriche, Dips, Saucen, Knabbergebäck oder Gemüsesticks.

Milchkännchen: Milchkännchen können gern für das Anrichten einer Snackplatte genutzt werden und dienen so u.a. als Saucenspender für Leckereien.

Saucieren: Kleinere Saucieren können ähnlich wie das Milchkännchen verwendet werden und dienen so zum Servieren.

Formen und Förmchen: Kleine Auflaufformen (z.B. aus Steingut), Mini-Töpfe und Pfännchen sowie Kuchenformen (z.B. Tarteförmchen) eignen sich ebenfalls zum Befüllen.

Servierplatten, Schälchen und Co.

Teil 3: Besteck, Kelle und Co.

Gabel: Gabeln aus Holz, Metall oder Kunststoff sehen nicht nur schön aus, sondern erfüllen auf einer Snackplatte auch ihren Zweck. So erleichtern sie u.a. das Essen. Kleine Gabeln mit Verzierungen sehen besonders edel und schön aus.

Löffel: Kleine und größere Löffel eignen sich z.B. für Saucen oder Dips. Löffel können bunt, aus Metall, Holz oder Kunsstoff sein.

Messer: Kleinere Messer, wie z.B. Buttermesser oder spezielle Käsemesser und Brotmesser dürfen auf einer Snackplatte nicht fehlen.

Kelle: Auch Kellen (z.B. kleinere Saucenkellen) eignen sich für das Servieren von Saucen, Dressings oder ähnliches.

Spieße: Spieße aus Metall oder Holz eignen sich ebenfalls für eine Snackplatte. So lassen sich z.B. Obstspieße oder bunte Gemüsespieße mithilfe von Spießen anrichten oder die Snacks besser verspeisen.

Zange: Auch kleinere Zangen können hilfreich sein, um sich an einer Snackplatte zu bedienen. Du kannst z.B. eine Zuckerzange umfunktionieren und für kleine Snacks nutzen.

Spare Zeit und Geld

TIPPS FÜR EILIGE
TIPPS FÜR
SPARFÜCHSE

SNACKPLATTEN FÜR Eilige mit wenig Zeit

Manchmal muss es schnell gehen. Und was bietet sich da besser an als eine Snackplatte. Das tolle an einer Snackplatte ist, dass du viele kleine Snacks oder sogar Reste anrichten kannst. So zauberst du eine kleine Mahlzeit auf den Tisch, ohne selbst ewig dafür in der Küche stehen zu müssen. Hier findest du unsere Tipps, um beim Zubereiten einer Snackplatte Zeit zu sparen.

- **In gut sortierten Supermärkten findest du z.B. an Frischetheken bereits verzehrfertiges sowie zugeschnittenes Obst und Gemüse.**
- **Auch Fertig- und Ersatzprodukte (z.B. Konserve und Tiefkühlprodukte) verkürzen die Zubereitungszeit einzelner Snacks.**
- **Es gibt mittlerweile eine große Auswahl an veganem Fingerfood, Snacks, Aufstriche, Dips und Saucen, die direkt verzehrt werden können. Diese findest du in der Regel in gut sortierten Supermärkten oder Online.**
- **Oft hilft es zeitlich auch, wenn du Aufstriche oder Dips bereits einen Tag im Voraus zubereitest und bis zum Verzehr im Kühlschrank lagerst.**
- **Brot kann bereits beim Bäcker zugeschnitten werden.**

Hinweis

Beachte, dass gerade vegane Ersatzprodukte, exotische Zutaten und Fertigprodukte unter Umständen teurer sind, als wenn du die einzelnen Snacks selbst zubereitest. Möchtest du deinen Geldbeutel etwas schonen? Dann können unsere Tipps auf Seite 20 hilfreich für dich sein.

SNACKPLATTEN FÜR geringes Budget

Auch mit einem kleinen Geldbeutel kannst du fantastische Snackplatten anrichten. Hier findest du bewährte Tipps, um auch mit einem kleinen Budget leckere Snacks und köstliches Fingerfood servieren zu können.

- Saisonal einkaufen: So kannst du bei Obst und Gemüse oft sparen. Auf exotische (importierte) Lebensmittel verzichten. Tipp: Auf einem Wochenmarkt kannst du manchmal auch etwas Geld sparen.
- Wähle zudem Lebensmittel die günstig sind und sattmachen, wie z.B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Diese Lebensmittel sollten deine Hauptzutat sein, sodass du von den übrigen Zutaten weniger benötigst.
- Auf teure Ersatz- und Fertigprodukte verzichten. Einen leckeren Dip, Aufstrich, Bratlinge und Co. kannst du in der Regel selbst günstiger zubereiten. Das trifft u.a. auch für selbstgebackenes Brot, Baguette, Kuchen, Kekse, Muffins oder eingelegte Lebensmittel zu.
- Sofern möglich: kaufe No-Name-Marken. Oft sind diese, bei gleichem Inhalt und ähnlicher Qualität, wesentlich günster als Markenprodukte
- Auch die Wahl von Großpackungen kann das Budget schonen. Beispiel: Getrocknete Kichererbsen sind günstiger, als die Konserven-Version.

Hinweis Bitte beachte, dass die Zubereitung einzelner Snacks viel Zeit in Anspruch nehmen kann und eine gute Planung voraussetzt.

In eigener Sache

Hier findest du eine Auswahl unserer vegane Kochbücher, vegane Mini-Rezeptbücher sowie Kochbücher zum Selberschreiben. Bei Interesse findest du über den Button ZU DEN BÜCHERN weitere unverbindliche Informationen (u.a. Inhalt und Preise) zu den einzelnen Büchern.

zu den Büchern

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

Inspirationen

FRÜHLING
OSTERN
HERBST
HALLOWEEN
WINTER
WEIHNACHTEN

SNACKPLATTEN INSPO
Motto: Frühling und Ostern

Große Obstplatte mit verschiedenen Früchten, Nüssen und Trockenobst.
Zum Rezept

Süße Snacks zu Ostern: Snackplatte mit veganer Schoki, Hummus, Obst Gemüse und Süßkram.
Zum Rezept

Großes Waffel Board mit Vanille- und Schoko-waffeln aus dem Waffel-eisen. Dazu: Vanillesauce und heiße Kirschen.
Zum Rezept

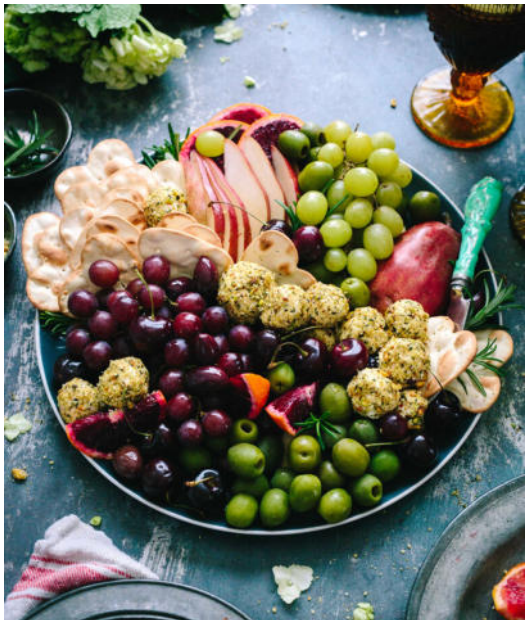
Herzhafte Snackplatte zum Osterfest: Mit Gemüse Frühlings-Dip, Karotten-brot und Co.
Zum Rezept

Köstliches Indoor-Picknick mit Chutney, Gemüse, Avocado und anderen Leckereien.
Zum Rezept

Gesunde Snackplatte mit selbstgemachten Schoko-aufstrich, frischem Obst und knusprigen Snacks.
Zum Rezept

SNACKPLATTEN INSPO
Motto: Herbst und Halloween

Happy Halloween! Ein Kürbisgesicht zum Verspeisen: Mit Veganem Käse, Karotten, Cracker, Beeren und Co.
Zum Rezept



Köstliches Fingerfood: Trauben, Frischkäse-bällchen, Oliven, Cracker und Birnen. Ein Augenschmaus!
Zum Rezept

Last Minute Snackplatte: Kombiniere verschiedene Trockenobst-Sorten: z.B. Aprikosen, Datteln oder kandierte Früchte.

Fitness-Snackplatte aus gerösteten Kichererbsen, cremigem Dip sowie Obst- und Gemüsesorten.
Zum Rezept

Perfekt für einen Filmeabend mit Freunden: Nacho Platte mit veganer Käsesauce, Salsa & Relish.
Zum Rezept

Snackplatte mal anders: Radicchioblätter werden in Hummus gedippt & mit Tomaten und Mandarinen serviert.
Zum Rezept

SNACKPLATTEN INSPO
Motto: Winter und Weihnachten

Opulente Weihnachts-platte mit süßen veganen Leckereien für deine Familie und Gäste.
Zum Rezept

Weihnachtskranz aus Mandarinen, Rosmarin, Beeren und Paprika-schleife. Ein Hingucker!
Zum Rezept

Große Snackplatte mit Teegebäck wie z.B. Hafercookies, Trauben, Mini-Zimtschnecken, Datteln, Bällchen & Co.
Zum Rezept

Kalte Weihnachtsplatte mit Dip, Crackern, Tomaten, Petersilie und Paprika. Einfach & lecker!
Zum Rezept

Essbarer Tannenbaum aus veganem Käse mit Obst und Gemüse. Toll für Kinder und Gäste.
Zum Rezept

Süße Snackplatte be-stehend aus Plätzchen & selbstgemachtem Erdbeer-Chia-Dip ohne kochen.
Zum Rezept

Rezepte

für weitere Inspo und vegane Snackplatten findest du ebenfalls auf unserem waf.foodies-Blog

↓

Zu den Rezepten

Vegane Rezepte

XL-SNACKPLATTE
FRÜHLINGSQUARK
KARTOFFELCREME
MINI-WRAPS
TOFUBÄLLCHEN

REZEPTIDEEN FÜR EINE VEGANE SNACKPLATTE

im XL-Format

- 4 bis 6 Personen -

Einzelne Zutaten für die Rezeptideen sind natürlich optional und können von dir ergänzt oder ersetzt werden.

VEGANE XL Snackplatte

ZUTATEN

- ca. 150 g veganer Frühlingsquark (Rezept auf Seite 31); alternativ: Sojajoghurt, Frischecreme oder ähnliche vegane Dips
- ca. 150 g vegane Kartoffelcreme (Rezept auf Seite 32); alternativ: Hummus, Mango-Chutney oder Rote Bete-Cashew-Creme
- 1 Paprika zum Befüllen, in 2 Hälften geschnitten, entkernt und gesäubert
- etwa 4 bis 6 Salatblätter, z.B. von Romanaherzen
- 1/2 Salatgurke
- 2 mittlere Karotten
- 1 kleines Bund Radieschen; alternativ: Rettich, Sellerie oder Kohlrabi
- etwa 200 g frische Himbeeren; alternativ: Heidelbeeren, Erdbeeren oder Weintrauben
- 1 bis 2 Pflaumen
- 6 Oliven-Tomaten-Spieße | dafür werden jeweils ca. 6 entsteinte Oliven, Basilikumblätter, Kirschtomaten & Holzspieße benötigt
- 10 bis 15 Kirschtomaten
- 2 bis 5 EL Studentenfutter; alternativ: Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
- 10 bis 15 vegane Cracker oder ähnliches (z.B. Sesamcracker)
- 5 bis 10 entsteinte Datteln; alternativ: Feigen
- 1 Baguette; alternativ: Knäckebrot, Fladenbrot oder ähnliches
- etwa 10 vegane Tofubällchen (Rezept auf Seite 33)
- 6 bis 10 vegane Mini-Wraps (Rezept auf Seite 34)
- optional zur Deko und Garnitur: frische Minze, Petersilie & Basilikum

VEGANE XL Snackplatte

ZUBEREITUNG

1. Obst und Gemüse: Sämtliches Gemüse putzen, ggf. entkernen und trocknen. Salatgurke in Scheiben und Karotten in Streifen schneiden. Von den Radieschen das Grün entfernen. Die Pflaumen in Scheiben oder Stücke schneiden. Datteln nach Wunsch halbieren. Oliven-Tomaten-Spieße zu-bereiten: Dafür je Spieß 1 Tomate, 1 Olive und 1 Basilikumblatt zusammenstecken.

2. Dips: Entweder die veganen Dips selbst zubereiten oder verzehr-fertige vegane Dips kaufen. In diesem Guide findest du das Rezept für die Kartoffelcreme auf Seite 32 und für den veganen Frühlingsquark auf Seite 31. Die Dips jeweils in die Paprikahälften füllen. Alternativ kannst du die Dips auch in kleine Schälchen oder Gläschen füllen.

3. Wraps, Tofu & Co.: Mini-Wraps und Tofubällchen nach Rezept (Seiten 33 und 34) zubereiten und bis zum Anrichten kühl stellen. Baguette in Scheiben schneiden. Die Cracker und das Studentenfutter bereitstellen.

4. Snackplatte anrichten: Dafür z.B. ein Olivenboot quer auf die Servier-platte stellen. Das Olivenboot mit Datteln, Pflaumen, Nüssen und Oliven-Tomaten-Spieße füllen. Gurkenscheiben und Kartottensticks jeweils auf den Salatblättern anrichten. Die Himbeeren in kleine Bambusboote oder Schälchen abfüllen. Danach die Bambusboote mit den Himbeeren, die gefüllten Salatblätter sowie die gefüllten Paprikahälften ebenfalls auf der Servierplatte anrichten. Abschließend Baguettescheiben, Cracker, Tofubällchen und Mini-Wraps hinzufügen. Die Lücken mit Radieschen und kleinen Tomaten füllen. Wer mag, dekoriert mit frischer Petersilie, Basilikum und Minze. Sofort servieren oder bis zum Servieren kalt stellen.

VEGANER Frühlingsquark

ZUTATEN

- 150 g vegane Frischcreme, Natur
- 1 EL Schnittlauch, frisch oder getrocknet
- 1 EL Petersilie, frisch oder getrocknet
- 2 EL Soja-Joghurt, Natur
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 TL Agavendicksaft oder 1 TL Rohrohr-zucker
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Petersilie sowie Schnittlauch säubern und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Frischcreme, Sojajoghurt und Agaven-dicksaft in eine Schale geben und mit-einander vermengen.
3. Schnittlauch, Petersilie und die Zwiebel-würfel zum Frischcreme-Mix geben und unterheben.
4. Den veganen Frühlingsquark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Quark bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbe-wahren.

Tipp: Der Frühlingsquark ist etwa 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

VEGANE Kartoffelcreme

ZUTATEN

- 150 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 halbe Zwiebel
- etwa 5 EL Pflanzen-drink (z.B. Hafermilch)
- 2 EL Petersilie, frisch oder getrocknet
- Salz
- Pfeffer
- optional: 2 halbe Paprikas zum Befüllen, entkernt und gesäubert; alternativ: Schälchen oder ähnlichen Behälter zur Aufbewahrung

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, grob würfeln und für etwa 15 bis 20 Minuten im heißen, leicht gesalzenem, Wasser weich kochen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch jeweils schälen und fein hacken. Die Petersilie säubern und ebenfalls fein hacken.
3. Sobald die Kartoffeln weich gekocht sind, über ein Sieb abgießen. Noch im heißen Zustand relativ grob mit einer Gabel zerdrücken. Es sollte eine Art Brei entstehen, aber die Creme darf etwas stückig sein. Knoblauch sowie Zwiebeln unter den Brei mengen.
4. Pflanzendrink und Petersilie unter die Kartoffelmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Notizen

Die Kartoffelcreme kannst du z.B. in Paprikahälfen oder Schälchen servieren. Sie ist im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.

VEGANE Tofubällchen

CA. 12 STÜCK

ZUTATEN

- 250 g Tofu Natur
- 60 g Semmelbrösel
- 2 Cornichons; alternativ: 1 kleine Gewürzgurke
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 EL Senf
- ½ Bund frische Petersilie
- 1/2 TL Agavendicksaft oder 1 Prise Rohrohr-zucker
- Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Speiseöl zum Braten, z.B. Rapsöl
- Speiseöl zum Be-streichen
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und zusammen mit den Cornichons sehr fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.
2. Den Tofu ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit den Händen fein zerbröseln.
3. Zwiebeln, Cornichons, Petersilie, Senf und Semmelbrösel zu dem Tofu geben und alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Nach Belieben den Bällchen-Teig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Mit den Händen etwa 12 gleichgroße Bällchen aus dem Teig formen und auf ein Backblech setzen. Du kannst auch kleinere Bällchen formen – dann kommst du auf etwa 16 bis 20 Stück.
5. Die Tofubällchen rundum leicht mit Öl benetzen. Auf mittlerer Schiene im vor-geheizten Ofen bei 180°C Ober- und Unter-hitze (oder 160°C Umluft) für etwa 25 bis 30 Minuten backen. Danach die Tofubällchen abkühlen lassen.

Tipp: Alternativ Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze rund-um anbraten.

MINI-WRAPS mit Käse

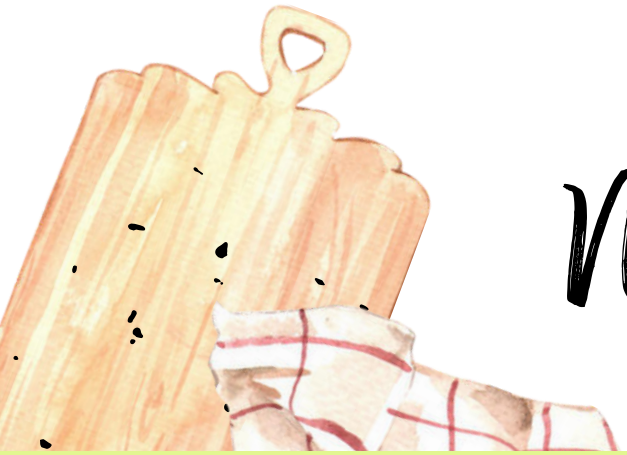
CA. 6 STÜCK

ZUTATEN

- 1 Wrap | Tortilla aus Weizen oder Vollkorn
- 1 bis 2 EL veganer Streukäse
- 2 EL Sojajoghurt Natur
- 3 Salatblätter, z.B. von Romanaherzen
- 1/4 Stück Paprika in Streifen oder Würfel geschnitten
- 2 EL Karotten, gerieben
- 2 Scheiben einer Salatgurke
- etwa 6 Zahnstocher

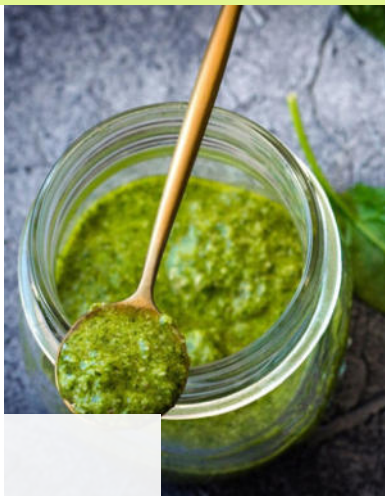
ZUBEREITUNG

1. Den Wrap mit Sojajoghurt bestreichen.
2. Den unteren Bereich des Wraps mit Salat, Paprikastreifen, griebener Karotte und Gurkenscheiben belegen.
3. Abschließend den Käse darüber streuen und zusammenrollen. Dabei den Wrap vorsichtig zusammendrücken, sodass alles fest zusammenhält.
4. Mit den Zahnstochern jeweils einzelne Schnecken abstecken und mit einem Messer in einzelne Mini-Wraps zuschneiden.
5. Bis zum Servieren die veganen Mini-Wraps im Kühlschrank lagern.



Notizen

Die kleinen Wraps können natürlich nach Wunsch mit anderen Zutaten zubereitet werden.



Rezepte

für vegane Saucen, Dips, Dressings und Aufstriche findest du kostenlos auf unserem waf.foodies-Blog

↓

Zu den Rezepten

Checklisten

HINWEISE
90 + ZUTATENIDEEN
EIGENE NOTIZEN
TISCHWARE
ANLASS

HINWEISE ZU DEN *Checklisten*

CHECKLISTEN

In diesem Kapitel findest du unsere Checkliste für über 90 Zutatenideen für eine vegane Snackplatte. On Top haben wir für dich zusätzlich Checklisten für die Wahl deiner Tischware, Anlass und Personenzahl erstellt. Die Checklisten sollen dich inspirieren und dir Hilfestellung bei deiner Planung geben. Zudem stellen wir dir kostenlos Blanko-Checklisten zur Verfügung. So kannst du deine eignen Ideen einbringen. Wir wünschen dir viel Freude mit den Checklisten und gutes Snacken!

KONTAKT

Bei Fragen, Anregungen oder Ergänzungen zu unserem Guide, insbesondere zu den Checklisten, kannst du uns gern per E-Mail kontaktieren:
kontakt[at]we-are-forever.com
Wir freuen uns über jede Nachricht und beantworten diese zeitnah.

HINWEIS

Du darfst diesen Guide natürlich gern weiterempfehlen (auch auf Social-media-Plattformen). Bitte nutze den Guide nur für private Zwecke und verkaufe ihn nicht weiter. Auch Auszüge, Bilder oder ähnliches dürfen nicht ohne unser Einverständnis abgedruckt oder anderweitig kopiert sowie vervielfältigt werden.

DEINE IDEEN

Wie bereits erwähnt, findest du zu den Checklisten leere Checklisten-Blätter zum Ausfüllen. Dort kannst du deine eignen Notizen und Ideen erfassen. Diese Blätter kannst du auch sehr gern im PDF-Format herunterladen oder nach Wunsch ausdrucken. Du benötigst dafür lediglich den Adobe Acrobat Reader DC (z.B. über Google-Suche), den du kostenlos online herunterladen kannst. Auch unsere Checklisten sind natürlich kostenlos für dich.

VOLLSTÄNDIGKEIT

Unsere Checklisten sind sehr wahrscheinlich nicht vollständig, auch wenn wir natürlich versucht haben an alle Optionen zu denken. Zudem gehören bestimmte Lebensmittel aus botanischer Sicht z.B. nicht zum Gemüse (Beispiele: Pilze, einige Nussarten, Mais). Diesen Aspekt haben wir zur Vereinfachung außer Acht gelassen. Sollte dir auf den Checklisten irgendeine Idee oder Zutat fehlen, dann kannst du uns das sehr gern mitteilen (siehe: *Kontakt*) und wir versuchen es in diesem Guide aufzunehmen. Oder: Du ergänzt die Checkliste mit deinen eigenen Ideen und Notizen. Dafür stellen wir dir in diesem Guide Blanko-Checklisten und Notizmöglichkeiten kostenlos zur Verfügung.

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Vegane Snackplatte Part 1

OBST

- **Beeren:** z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren
- **Clementinen, Orangen, Mandarinen:** in Stücke, Orangenscheiben oder in Viertel geschnitten
- **Melone:** in Scheiben oder Würfel (z.B. Wassermelone, Honigmelone, Galiamelone)
- **Exotisches:** Mini-Bananen, Kiwibeere, Kaki, Drachenfrucht, Physalis, Granatapfelkerne, Feigen, Ananas
- **Sonstiges:** Äpfel und Birnen in Scheiben, Kiwi halbiert, Kirschen, Trauben an der Staude, Mirabellen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen

GEMÜSE

- **Gurken:** in Scheiben, als Sticks (z.B. Mini-Gurken)
- **Karotten:** im Ganzen, als Sticks, in Scheiben, (z.B. Babymöhren)
- **Paprika:** in Streifen oder halbiert (z.B. Mini-Paprika, Chilis, Peperoni/Gewürzpaprika)
- **Tomaten:** in Vierteln oder Scheiben (z.B. Cherrytomaten, Datteltomaten, Naschtomaten)
- **Kartoffeln:** Ofen- oder Backkartoffel, Pommes, Chips, Spalten, Brei
- **Sonstiges:** Radieschen, Kaiserschoten, Maiskolben, Artischoke, Aubergine, Oliven, Avocado in Scheiben, Kohl (z.B. Grünkohlchips), Kohlrabi, Pilze

SALATE

- **Blattsalat:** z.B. Eisbergsalat, Lollo Rosso, Rucola
- **Obstsalat:** z.B. Melonen-Heidelbeer-Salat
- **angemachte Salat:** z.B. veganer Eiersalat, Krautsalat
- **bunter und gemischter Salat:** z.B. veganer Waldorfsalat mit Nüssen oder Rucola an Birne mit Vinaigrette
- **Reissalat:** z.B. mit Kichererbsen und Mais
- **Nudelsalat:** z.B. mit Pesto & getrockneten Tomaten
- **Gemüsesalat:** z.B. Gurken- oder Tomatensalat
- **Kohlsalat:** z.B. Rohkostsalat aus Rotkohl, Weißkrautsalat, Sauerkraut oder ähnliches
- **Radicchioblätter:** können befüllt werden oder eignen sich zum Dippen | alternativ: Hier können auch andere Salatblätter verwendet werden. Z.B. Romanaherzen-Salatblätter als gefüllte Wraps.

KRÄUTER UND GARNITUR

- **essbare Blüten**, frisch oder getrocknet: z.B. Löwenzahn **Hinweis:** Nur Blüten verwenden und verzehren, von denen du dir sicher bist, dass sie dafür geeignet sind! Wir von waf.foodies übernehmen keine Haftung für das Verzehren giftiger oder schwer verdaulicher Pflanzen. Erkundige dich unbedingt selbständig oder frag eine:n Expert:in, wenn du dir unsicher bist!
- **frische oder getrocknete Kräuter:** z.B. Minze, glatte oder krause Petersilie, Schnittlauchröllchen, Koriander, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Dill, Oregano, Bärlauch, Kresse
- **Sprossen:** z.B. Mungobohnen, Kresse, Radieschen
- **Pflanzengrün** von Obst und Gemüse: manchmal eignet sich auch das Grün von z.B.Karotten als schöne Deko oder Hingucker **Hinweis:** Bitte erkundige dich auch hier selbstständig, welches Grün essbar und ungiftig ist! Wir von waf.foodies übernehmen keine Haftung für das Verzehren giftiger oder schwer verdaulicher Pflanzen.

↓

Komplette Checkliste kostenlos als PDF herunterladen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Vegane Snackplatte Part 2

HÜLSENFRÜCHTE

- **Bohnen:** Kidneybohnen, dicke Bohnen, schwarze Bohnen, Edamame oder ähnliches
- **Schoten und Erbsen:** Kaiserschoten/Zucker-schoten
- **Kichererbsen:** z.B. im Ofen geröstet oder als Curry
- **Linsen und Lupine:** rote Linsen mit Dip, Linsen Dal, braune Linsen und ähnliches

Hinweis: Hülsenfrüchte können frisch, getrocknet (müssen dann i.d.R. lange eingeweicht werden) oder als Konserve gekauft und verwendet werden. Dabei können sich die Zubereitungszeit und-art verändern. Achte bitte auf die Packungsangaben und die Zubereitungsempfehlungen des Herstellers.

TROCKENOBST

- **Trockenobst-Chips: z.B.** Apfelchips, getrocknete Apfelringe oder Bananenchips
- **Fruchtleder:** aus gedörrtem Obst (z.B. Birne oder Mango)
- **Datteln:** u.a. gefüllt mit Nussmus und Schokolade (z.B. Deglet Nour oder Medjool)
- **Exotisch:** getrocknete Mango oder Ananas, Cranberries, Softfeigen
- **Sonstiges:** getrocknete Aprikosen, Rosinen, Backpflaumen

NÜSSE, KERNE, SAMEN

- **Walnusskerne**
- **Erdnüsse:** z.B. pur, gesalzen oder pikant
- **Pistazien**
- **Haselnusskerne**
- **Pinienkerne:** z.B. geröstet oder als Topping
- **Cashewkerne:** z.B. pur, gesalzen oder pikant
- **Sonnenblumenkerne:** z.B. als Salat-Topping
- **Kürbiskerne:** z.B. pur oder gesalzen
- **Kokosnuss:** davon z.B. frische oder getrocknete Kokosnussraspeln servieren
- **Samen:** Sesam, Mohn, Kümmel, Chia, Leinsam

Hinweise: Nüsse, Samen und Kerne können als Deko oder Topping z.B. für Salate sowie als Fingerfood serviert werden.

KONSERVEN & TIEFKÜHL

- **eingelegte Gurken:** pikant, süß-sauer oder ähnliches (z.B. Cornichons, Gurkensticks, Senfgurken, Gewürzgurken)
- **Obst:** z.B. Pfirsiche, Mandarinen, Ananas, Kirschen, Beeren
- **Hülsenfrüchte:** z.B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen oder ähnliches
- **Gemüse:** z.B. Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln, Kimchi (fermentierter Kohl), Blumenkohl, Kraut, Spinat, Rösti, Pommes oder ähnliches
- **Antipasti:** z.B. eingelegte Tomaten, Peperoni, Oliven, Zwiebeln, Auberginen und ähnliches
- **Sonstiges:** z.B. Tofu, Tempeh, Fertigprodukte (wie z.B. vegane Würste, Bratlinge oder ähnliches)

Hinweise: Wer sich vegan ernährt, sollte bei eingelegten Produkten darauf achten, dass das Produkt nur vegane Zutaten und Konservierungsstoffe enthält.

↓

Komplette Checkliste kostenlos als PDF herunterladen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Vegane Snackplatte Part 3

KUCHEN UND GEBÄCK

- **Muffins und Cupcakes** (kleine Törtchen)**:** z.B. Mini-Guglhupf, Zimtschnecken, Blechkuchen in kleine Stücke geschnitten
- **Cakepops:** Kuchen am Stiel
- **Donuts:** z.B. Mini-Donuts
- **Waffeln:** z.B. aus dem Waffeleisen
- **Hefegebäck:** z.B. Hefezopf
- **Kekse:** z.B. Plätzchen oder amerikanische Cookies
- **Sonstiges:** Croissants, Blätterteig, Pancakes, Pfannkuchen, Churros, Teigtaschen, Lebkuchen

BROT UND ÄHNLICHES

- **Brot:** u.a. in Scheiben geschnitten, als Stick, knusprig gebacken, Brotchips (z.B. Vollkornbrot, Mischbrot oder Weißbrot, Pumpernickel)
- **Baguette und Brötchen:** in Scheiben, als Würfel, in Hälften (z.B. Dinkelbaguette, Bagels, Laugen-brötchen)
- **Knäckebrot, Zwieback & Waffeln:** im Ganzen, zerbröselt als Topping oder Chips-Ersatz (z.B. Sesamknäcke, Reiswaffeln)
- **Toast:** in Scheiben, knusprig gebacken, als Sticks, Würfel oder Topping

Hinweise: Altbackenes Brot oder Brötchen kannst du im Ofen noch einmal aufbacken und so u.a. als Croûton-Topping oder knusprige Zugabe anbieten.

SÜSSES

- **Schokolade:** in Stücke, als Riegel, geraspelt als Sauce (z.B. Zartbitter, vegane Haselnussschokolade)
- **Gummibärchen**
- **Energiebällchen:** sog. Energyballs aus u.a. Datteln, Nüssen und Nussmus
- **Popcorn:** süß oder salzig, z.B. Karamellpopcorn
- **Joghurt:** z.B. Vanille-Sojajogurt, Kokosjoghurt, Joghurt auf Nussbasis und ähnliches
- **Sonstiges:** Schoko- und/oder Vanillepudding, Grießbrei, Milchreis, Esspapier, siehe auch *Kuchen und Gebäck*

KNABBERGEBÄCK

- **Cracker:** pur, salzig oder pikant; passen sehr oft gut zu Dips und Aufstrichen
- **Laugengebäck:** Brezeln, Salzstangen, z.B. Dinkelbrezeln
- **Chips:** z.B. Gemüsechips, Brotchips, Bananenchips, Nachos, Kartoffelchips
- **Waffeln:** z.B. Reis- oder Maiswaffeln, Puffmais

Hinweise: Unbedingt auf die Zutatenliste und Zusatzstoffe achten, ob die Naschereien und das Knabbergebäck wirklich vegan sind. Im Zweifelsfall vor Ort nachfragen, selbst (online) recherchieren oder eine:n Expert:in fragen.

↓

Komplette Checkliste kostenlos als PDF herunterladen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Vegane Snackplatte Part 4

VEGANER KÄSE

- **Mozzarella:** als Scheiben oder gewürfelt
- **Käse am Stück:** als Käsesticks, in Scheiben oder gewürfelt
- **Camembert & Co. :** z.B. Blauschimmelkäse auf Cashewbasis
- **Käse in Scheiben:** daraus kannst du z.B. Figuren mit Ausstechformen ausstanzen
- **Streukäse:** dient u.a. als Topping für Salate oder zum Überbacken
- **Feta:** in Würfel geschnitten oder als Topping für Salate
- **Frischkäse**: z.B. auf Cashew- oder Kokosbasis oder als Frischcreme mit Kräutern aus dem Kühlregal, dient u.a. als Dip, Sauce oder Aufstrich

Hinweise: Veganen Käse kannst du entweder selbst (das ist unter Umständen sehr aufwendig) herstellen oder auf entprechende Fertigprodukte im Kühlregal oder Online (oft hochpreisig) zurückgreifen. In der Regel kannst du veganen Käse so verwenden, wie z.B. vegetarischer Käse.
Einer Käseplatte steht also nichts im Weg!

VEGANES FLEISCH

- **Vegane Nuggets:** z.B. mit einem süß-sauren Dip
- **Würstchen, Bratwürste, Wiener und Co.:** z.B. Fertigprodukt aus dem Kühlregal oder zum Selberanrühren und Verarbeiten
- **vegane Wurst in Scheiben:** z.B. Fertiprodukte auf Erbsenproteinbasis wie z.B. vegane Salami mit Pfeffer; eignet sich z.B. für eine vegane Wurstplatte
- **Feischersatz auf Basis von Tofu, Seitan oder Tempeh:** z.B. als Nuggets, Mini-Schnitzel, kleine Würste und ähnliches

Hinweise: Veganer Fleischersatz kann nicht immer 1:1 wie tierisches Fleisch zubereitet werden. Hier bitte unbedingt die Herstellerempfehlungen und Packungsangaben beachten.

SAUCEN, DIPS & AUFSTRICHE

- **Klassiker:** Ketchup, Senf, BBQ-Sauce, vegane Majo, Sojasauce
- **Quark & Co.:** z.B. auf Soja- oder Kokosbasis, auch Frischcreme pur oder mit Kräuter verfeinert
- **Chutney**
- **Joghurt:** als Dressing oder Dip, z.B. auf Sojabasis
- **Süße Dips:** z.B. Schokoaufstrich, Nussmus (z.B. Erdnussbutter, Mandelmus)
- **pikante Saucen & Dips:** z.B. vegane Käsesauce, Guacamole, Hummus
- **Salat Dressings:** z.B. veganes Caesardressing, Cocktailsauce, Vinaigrette, veganes Joghurtdressing und ähnliches
- **Brotaufstriche:** können auch als Dip für Chips oder ähnliches verwendet werden

WEITERES FINGERFOOD

- **Bällchen:** z.B. Gemüse- oder Tofubällchen
- **Wraps, Tacos, Burritos**
- **Bratlinge:** z.B. Gemüsebratlinge
- **Sandwiches**
- **vegane Hotdogs**
- **Burger:** z.B. Mini-Burgrer, Gemüseburger, Burger zum Selbstzusammenstellen
- **Pizza:** z.B. Mini-Pizzen oder in Häppchen geschnitten
- **Sonstiges:** Maronen, Pommes, veganes Sushi, Nudelchips

↓

Komplette Checkliste kostenlos als PDF herunterladen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Vegane Snackplatte – Meine Ideen

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Notizen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Vegane Snackplatte – Meine Ideen

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Notizen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE FÜR ZUTATENIDEEN

Vegane Snackplatte – Meine Ideen

Notizen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE
Tischware

Hier ist Platz, um die Tischware für deine perfekte Snackplatte zu planen. Auf Wunsch kannst du die entsprechende Anzahl eigenständig eintragen, abhaken oder weitere Ideen und Wichtiges hinzufügen.

SERVIERPLATTEN UND TELLER

- **Anzahl große Servierplatte:___**
- **Anzahl mittlere Servierplatte:___**
- **Anzahl kleine Servierplatte:___**
- **Anzahl kleine Teller:___**
- **Anzahl mittlere Teller:___**
- **Anzahl größere Teller:___**
- _____
- _____
- _____

SCHÄLCHEN UND SCHÜSSELN

- **Anzahl kleine Schälchen:___**
- **Anzahl mittlere Schälchen:___**
- **Anzahl größerer Schälchen:___**
- **Anzahl Schüssel:___**
- **Anzahl Formen und Förmchen:___**
- _____
- _____
- _____

BESTECK

- **Anzahl kleine Löffel:___**
- **Anzahl große Löffel:___**
- **Anzahl Messer:___**
- **Anzahl Gabel:___**
- **Anzahl Spieße:___**
- **Anzahl Zange:___**
- _____
- _____
- _____

SONSTIGES

- **Anzahl Sauciere:___**
- **Anzahl (Milch)Kännchen:___**
- **Anzahl Gläser/Gläschen:___**
- **Anzahl Tücher:___**
- **Anzahl Backpapier:___**
- **Anzahl Servietten:___**
- _____
- _____
- _____

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

CHECKLISTE Anlass

Auf dieser Checkliste kannst du gern abhaken, zu welchem Anlass du eine Snackplatte anrichten und servieren möchtest. Darüber hinaus hast du hier die Möglichkeit die Anzahl der Personen im Vorfeld festzulegen. Auch das kannst du wieder abhaken, ergänzen oder selbst ausfüllen.

PERSÖNLICHE FESTE & FEIERN

- ☐ (runder) Geburtstag
- ☐ Jahrestag
- ☐ Babyparty/ Pullerparty/ Pinkelparty
- ☐ Taufe
- ☐ Hochzeitstag
- ☐ Familienfeier
- ☐ Einschulung
- ☐ Verlobung
- ☐ Jugendweihe
- ☐ Kindergeburtstag
- ☐ Familientreffen
- ☐ Hochzeit
- ☐ Kommunion
- ☐ _____

SONSTIGES

- ☐ Einstand
- ☐ bestandene Prüfung
- ☐ Grillabend/Gartenparty
- ☐ Einweihung
- ☐ Umzug
- ☐ Abschied
- ☐ Fußballspiel/ Vereinsfeier
- ☐ Date
- ☐ Junggesellenabschied
- ☐ Filmabend
- ☐ Treffen mit Freunden
- ☐ Picknick
- ☐ _____

ANZAHL PERSONEN

- ☐ Anzahl Erwachsene:___
- ☐ Anzahl Kinder:___
- ☐ Bekannte Allergien oder Unverträglichkeiten:_____
  _____
  _____
  _____
- ☐ Sonstiges:_____
  _____

FEIERTAGE

- ☐ Muttertag
- ☐ Vatertag
- ☐ Kindertag
- ☐ Oma und Opa Tag
- ☐ Valentinstag
- ☐ Pfingsten
- ☐ _____

SAISONALE FESTE

- ☐ Ostern
- ☐ Fasching/Karneval
- ☐ Sommerfest
- ☐ Erntedank
- ☐ Halloween
- ☐ Weihnachten
- ☐ Advent
- ☐ Silvester/ Neujahr
- ☐ _____

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

Bonus

CHEAT SHEET
TRICKS & TIPPS

Anleitung für die perfekte vegane Snackplatte

Schritt 1
Planung

Plane deine Snackplatte: Bestimme z.B. Zutaten, Rezepte für Fingerfood, Snacks und Dips, mögliche Personenzahl, Vorlieben der Gäste und den Anlass.

Schritt 3
Auswahl

Wähle die passende Servierplatte, geeignetes Besteck und nach Bedarf Schälchen für Dips und Saucen aus. Verwende z.B. große Schieferplatten, Teller, Holzbretter oder ähnliche Platten.

Schritt 2
Einkauf

Erstelle eine Einkaufsliste und besorge alle nötigen Zutaten, Snacks und Saucen. Tipp: Denke auch an frische Kräuter oder essbare Blüten zur Deko.

Schritt 4
Zubereitung

Bereite alle Zutaten zu und bereite soviel wie möglich vor. **Tipp:** Spare Zeit, indem du einige Snacks als Fertigprodukte (wie z.B. Hummus oder fertig geschnittenes Gemüse) verwendest.

Schritt 5
Anrichten

Richte alle Snacks, Dips und Co. auf deiner Platte an. Beginne mit größeren Zutaten und Schälchen für die Dips. Kleinere Zutaten (z.B. Beeren, Nüsse) kannst du zum Schluss anrichten oder um Lücken zu füllen.

Tipp

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an veganen Käsesorten (auch am Stück) in gut sortierten Supermärkten oder Online. Als Fleischersatz eignen sich z.B. Tofu- oder Gemüsebällchen sowie Ersatzprodukte aus dem Supermarkt (z.B. vegane Nuggets).

Tricks & Tipps

für die perfekte vegane Snackplatte

Hier findest du ausgewählte Tipps und Tricks, die dir das Anrichten deiner perfekten Snackplatte erleichtern sollen. Du musst natürlich nicht alle Tipps und Tricks übernehmen, sondern kannst selbstverständlich frei wählen und ausprobieren, was sich für dich am besten eignet.

- Verwende Backpapier oder sehr flache kleine Teller, damit du deine Snackplatte vor feuchten Lebensmitteln schützen kannst. Dieser Hack eignet sich besonders für Snackplatten aus Holz, Bambus, Schiefer oder ähnlich empfindlichen Material.

- Im Sommer oder an sehr warmen Tagen sollten schnell verderbliche Speisen nicht allzu lange ungekühlt serviert werden. Du kannst dir ein bisschen Zeit verschaffen, indem du die Servierplatte, Schälchen (für z.B. Saucen und Dips) und nach Möglichkeit deine Zutaten vor dem Anrichten im Kühlschrank kalt stellst. So bleiben deine Snacks etwas länger frisch und kühl.

- Du hast keine geeignete Servierplatte zur Hand? Du kannst Fingerfood auch direkt auf dem Tisch in der Tischmitte anrichten. Achte darauf, dass du und deine Gäste noch ausreichend Platz zum Verspeisen der Snacks haben, und dass der Tisch für offene Lebensmittel geeignet ist. Um deinen Tisch zu schützen, kannst du z.B. Backpapier oder Teller unter die Speisen legen.

- Einige deiner Snacks sollen warm bleiben? Verwende eine hitzebeständige Servierplatte und/oder Schälchen und wärme diese im Ofen etwas vor. So bleiben die Speisen länger warm. Hinweis: Erhitze die Platte nicht zu stark, da es sich um Fingerfood handelt, kann es sonst zu Verbrennungen beim Essen kommen.

Notizen

DEINE IDEEN

Notizen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

Notizen

WAF.FOODIES | WWW.WE-ARE-FOREVER.COM

ALLE Checklisten im Überblick

Hier findest du noch einmal alle Checklisten und das Cheat Sheet im Überblick. Du kannst einzelne Checklisten herunterladen oder das ganze Paket wählen. Alle Checklisten sind für dich kostenlos und können nach Wunsch ausgedruckt werden.

- Checkliste Zutatenideen für vegane Snackplatten
- Checkliste Anlass
- Checkliste Tischware
- Cheat Sheet
- Ganzes Paket: Alle Checklisten + Cheat Sheet

Danke!

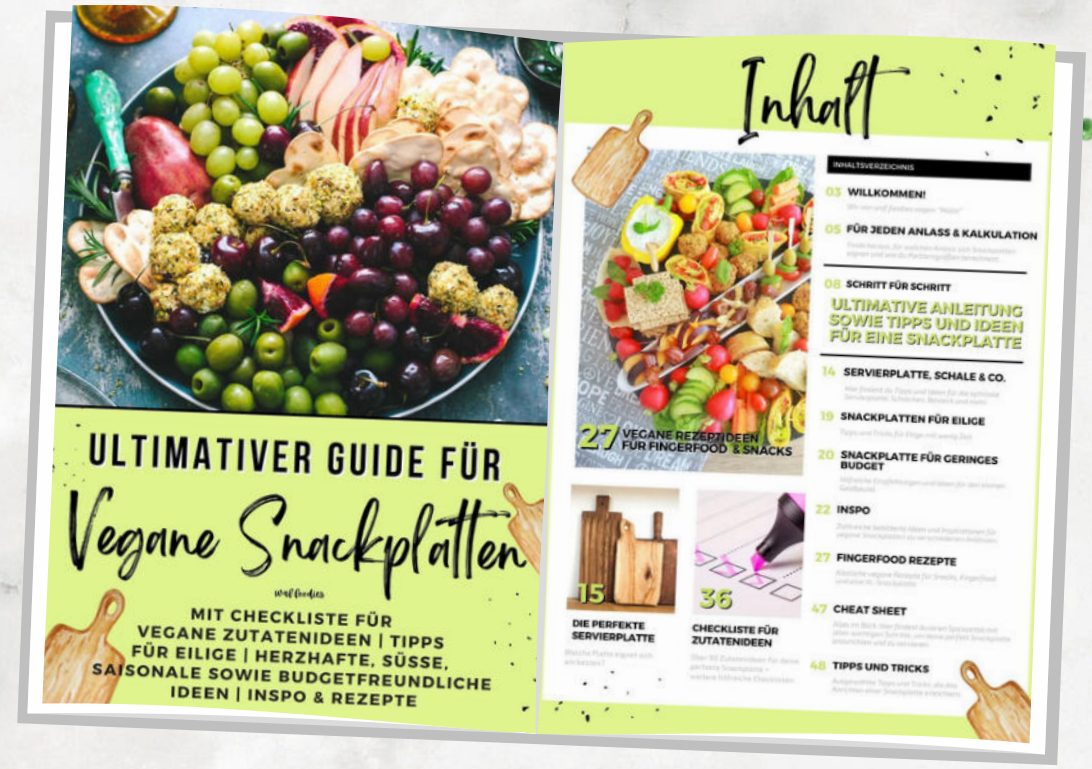
BLOG
GUIDE ALS MAGAZIN
NEWSLETTER
PINTEREST
YOUTUBE
INSTAGRAM
IMPRESSUM

Noch mehr Ideen?

Du möchtest noch mehr vegane Rezepte ausprobieren und dich inspirieren lassen?

Dann schau gern auf unserem Blog vorbei. Dort findest du nicht nur köstliche Ideen für Snackplatten, sondern auch zahlreiche Rezepte für verschiedene Anlässe. Sowie Tipps und Tricks zu anderen relevanten Themen.

zum Blog



Guide als Magazin

Du möchtest den Guide nicht selbst ausdrucken, sondern als hochwertiges Hochglanz-Magazin in deinen Händen halten? Gerne!

Voraussichtlich ab Januar 2022 ist dieser Guide als Magazin ausschließlich auf amazon.de erhältlich. Nur dort verkaufen wir dieses eBook als Printversion. Du erhältst den Guide in gebundender Form und mit einem hochwertigen Softcover. Die eBook-Version im PDF-Format ist nach wie vor kostenlos für dich! Der Guide eignet sich vorallem als Geschenk oder als immerwährende Ideenquelle.

zum Guide

Noch nicht genug?

Unser Newsletter

Melde dich für unseren kostenlosen Newsletter an und erfahre so was es Neues gibt, was in unserer Veggie-Küche gerade alles los ist und wann unser nächstes veganes Kochbuch erscheint.

zum Newsletter

Was? Noch mehr?

Unser YouTube-Kanal

Hast du Lust auf vegane oder vegetarische Snacks und Veggie-Fingerfood? Dann bist du auf unserem YouTube-Kanal richtig. In unseren Food-Videos dreht sich alles um die Zubereitung von veganen und vegetarischen Köstlichkeiten. Abonniere kostenlos unseren Kanal und verpasse so keine Videos mehr.

zu YouTube

Einer geht noch?

Pinterest

Für die tägliche Dosis Inspiration aus der Veggie-Küche findest du uns auch auf Pinterest. Wir haben inspirierende Pinnwände für dich zusammengestellt und teilen dort mit dir die neusten veganen und vegetarischen Rezepte.

zu Pinterest

Jetzt ist aber Schluß!

Folge uns auf Instagram

Du hast etwas nachgemacht und möchtest uns deine selbstgemachte Köstlichkeit auf Instagram zeigen? Dann poste gern ein Foto von deiner Kreation mit dem Hashtag #waffood. Wenn du wissen willst, was bei uns gerade passiert, dann folge uns gern auf Instagram.

zu Instagram

Impressum

Kathleen Lassak
Kopernikusstraße 7 in 69469 Weinheim
Deutschland

Bildernachweis

Creative Fabrica Lizenzen: Seiten1-14, 18-22, 26, 27, 31-52, 54, 59 | unsplash.com: Seiten 1, 4, 15-17, 23-26, 35, 47, 53-55 | pexels.com: Seiten 9-13, 23, 24, 26, 35, 47, 57, 58 | Kathleen Lassak: Seiten 23-26, 28-35 | freepik.com: Seiten 24, 35

Covergestaltung, Layout und Inhalt

Kathleen Lassak | waf.foodies | we-are-forever.com

Hinweise

Die Autorin hat diesen Guide nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Alle Rezepte, Ratschläge und Tipps sind mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Eine Haftung der Autorin für alle erdenklichen Schäden an Personen-, Sach- und Vermögensgegenständen ist ausgeschlossen.

Vervielfältigungen sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung und Quellenangabe gestattet.

Copyright 2021 by waf.foodies